

**Делаем «три».** Поверх лука с мясом произвольно раскладываем нарезанный кружками картофель (у меня использовано четыре средних клубня). Перебарщивать с картофелем не стоит, памятуя о том, что картофель с мясом в плане здоровой пищи не очень хорошо сочетается).



**Делаем «четыре».** Кладем нарезанные кружками помидоры (две штуки) так, чтобы прикрыть ими мясо, если оно выступает. Это позволит предотвратить его от подсыхания и сохранить сочность.



### На всякий случай



**Делаем «пять».** Слегка взбрызгиваем поверхность будущего блюда соевым соусом (по желанию; можно не добавлять), подсаливаем щепоткой соли, перчим **исключительно** черным перцем, сдабриваем щепоткой зиры или щепоткой растертого тмина, и взбрызгиваем равномерно заложенные продукты двумя-тремя ложками растительного масла, поскольку жира, содержащегося в мясе, может и не хватить.



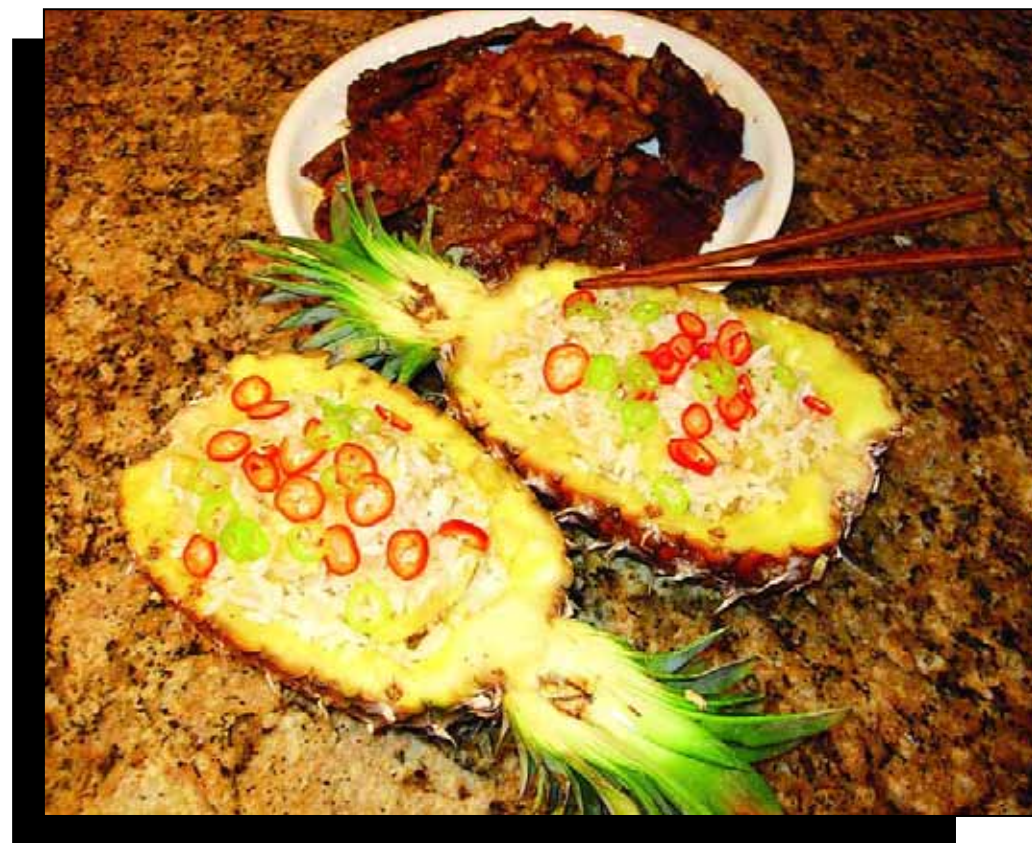
**Наконец, делаем «шесть».** Противень с мясом и овощами ставим в духовку (на средний уровень), разогреваем до 200 градусов, и идем заниматься своими делами, время от времени контролируя процесс запекания.

Столь высокая температура необходима для того, чтобы неизбежно появившийся в процессе запекания сок стал испаряться ударными темпами. Момент практически полного его испарения следует вовремя «поймать» и снизить температуру до 150 градусов. Останется только дожидаться запекания картофеля до стойкого золотистого цвета и выставить противень на стол.

**Зира (она же кумин, ажгон, джзира, индийский тмин).** У этой пряности, можно сказать, индийские «корни». В классической индийской кулинарии зира (поджаренная в смеси с другими пряностями и маслом) является неотъемлемой частью подавляющего большинства блюд, особенно вегетарианских. Распространена эта пряность и в других азиатских кухнях.

Различаются две разновидности зиры: белая (индийский тмин; верхнее фото) и черная (королевский тмин; нижнее фото). У белой зернышки крупнее и аромат менее выраженный. Обычно такую зиру поджаривают на сухой сковороде, чтобы она лучше «заиграла». Черная (она же памирская или душанбинская) в подобной «процедуре» не нуждается. Правда, и применять ее следует в очень умеренных количествах и не в любых блюдах. По вкусу и аромату зира ничего общего не имеет с обычным тмином, хотя (особенно белая) внешне на него похожа.

## Мясо в восточном стиле с лотком из ананасового риса



**Н**ет, все же простая еда есть простая еда. Она не придает необходимого человеку жизненного тонуса, что непременно потом сказывается и на цвете лица, и на наполненности мышц необходимой энергией, и на просветленности мыслей. Однако возиться с готовкой тоже нет никакого желания. И тут невольно задумываешься о той золотой середине, которая, с одной стороны, не делала бы тебя кухонным ишаком, но с другой — давала бы шанс не быть ишаком по жизни.

Такая середина есть! Причем простая, как носок ботинка. А именно: готовить поднимающую тонус еду не в тот же день, когда вы собрались ее есть. Сделал пару-тройку подготовительных операций, а на завтра приготовил все за 25 минут (разок можно и не поужинать).

Вот, допустим, вы разжились полукилограммовым куском говяжьей мякоти. Банально, думаю, просто жарить или варить этот кусок. Поэтому добавляем к нему:

- 1 спелый средний ананас;
- стакан риса;
- по стручку красного и зеленого жгучего перца;
- чайную ложку сахара;
- 5-6 ложек темного (обязательно!) соевого соуса;
- 5-6 ложек любого белого вина;
- 4 зубца чеснока.

Ополоснув мясо в холодной воде, очищаем его от пленок и жил.



Затем нарезаем на тонкие (не толще 5 мм) кусочки.



Стальную или иную сковороду, которую можно ставить в духовку, не рискуя сжечь рукоятку, обильно смазываем растительным маслом. Не забываем смазать также ее внутренние борта.

Затем укладываем поверх сковороды раскатанный круг теста, тщательно его заправляем под борта, чтобы был занят весь периметр сковороды, как показано на снимке, и выкладываем на тесто начинку. Вот так:



Затем, аккуратно собирая края теста в складочки, собираем его над начинкой, оставив отверстие под «крышку».

Из отложенного ранее куска теста раскатываем саму «крышку»...



...кладем ее на «отверстие» сформированного бляеша и тщательно скрепляем края.

Стараемся делать это так, чтобы «крышка» не только плотно закрыла «отверстие» пирога, но и пирог в итоге выглядел надлежащим образом. Не хуже, чем на моем снимке.



Теперь самое время чем-нибудь смазать поверхность бляеша. Обычно это делают растопленным салом, куриным жиром, а то и вовсе взбитым

яичным белком, чтобы придать запеченному бляешу аппетитный вид. Но можно обойтись и растительным маслом, взбрызнув им поверхность бляеша и распределив масло тонкой пленкой каким-нибудь подходящим предметом, например, кулинарной кистью или ложкой на худой конец.



Самое время ставить сковороду с бляешом в духовку, разогретую до 180-200 градусов. Лучше всего сковороду поставить на решетку на уровень ниже среднего, но повыше доньшка духовки.



Можно заниматься своими делами, пока тесто не зарумянится до светло-коричневой корочки. Как только это произойдет, перекладываем бляеш со сковороды на сервировочную тарелку и осторожно вскрываем «крышку» бляеша ножом.

**Внимание!** Не пытайтесь нарезать бляеш кусками на манер пирога. Во-первых, вы его развалите, учитывая состав и консистенцию начинки. Во-вторых, поскольку в бляеше образуется сок, он непременно вытечет наружу.

Поэтому разделявайте его в соответствии с татарскими традициями.

Сначала через вскрытую «крышку» бляеша на отдельные тарелки выкладывается начинка с соком. Затем — выломанные вручную пропеченные ломтики теста с «бортов». И только потом, уже с помощью ножа, нарезается «доньшко» бляеша вместе с остатками начинки.

Из напитков, учитывая, что блюдо жирное, рекомендую хороший черный чай.

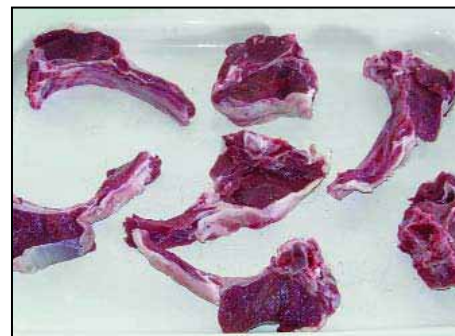
## ЛЕНИВОЕ МЯСО БЕЗ ГОЛОВНОЙ БОЛИ



**Ч**еловечество, помимо всего прочего, создало, на мой взгляд, две полезные вещи: кондиционер и духовку. Сидючи под первым, вы благополучно получаете «прострел» плечевой мышцы, в результате чего вы не то что не можете теперь палочками муху поймать на манер Джеки Чана, но и нож поднимаете с трудом. С другой стороны, ограничение мышечной деятельности благотворно влияет на деятельность мозговую. И вы, осознавая ограниченность своих движений, идете в деле приготовления обеда по максимально простому пути, помня при этом, что абы какую еду есть не будете.

Поэтому сегодня мы потренируемся в приготовлении несложного, и, вместе с тем универсального блюда, используя великое свойство духовки запекать одновременно разные по времени приготовления продукты. Здесь можно применять самые различные комбинации ингредиентов, как правило, с неизменно отличным результатом. Итак, следите за моими действиями.

**Делаем «раз».** На абсолютно сухой противень произвольно кладем куски мяса, *предварительно слегка отбитые*. Нет мяса — сгодится тушенка, нарезанная на куски. Нет тушенки — сойдет рыба. Нет ничего из продуктов животного происхождения — можно обойтись овощами.



**Делаем «два».** Засыпаем противень с мясом относительно тонкими кольцами лука, нарезав для этого две средние луковицы. Тем, кому кажется, что сюда «просится» и чеснок, скажу: при запекании (а не тушении) он непременно приобретет неприятный запах.

